

---

# Jabłko

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2030 razy.

Jabłko jest stare jak ród ludzki. Eris, grecka bogini niezgody, rzuciła złote jabłko pomiędzy 3 rywalizujące między sobą boginie - Herę, Atenę i Afrodytę. Parys ofiarował je Afrodycie w zamian za piękną Helenę, za sprawą której rozpętała się wojna trojańska. Podobno istnieje ok. 10 tys. odmian jabłoni, ale w każdym kraju, zajmującym się ich uprawą, hoduje się od kilku do kilkudziesięciu odmian. Najlepsze smakowo i jakościowo są jabłka rosnące w strefie umiarkowanej. Jabłka - złociste, czerwone - wyglądają nie tylko apetycznie i są smaczne - lecz przede wszystkim są bardzo zdrowe. Ich niezwykle właściwości, nie mają sobie równych. Zjedanie 2-3 jabłek dziennie obniża poziom cholesterolu, może też obniżyć ciśnienie tętnicze krwi. Dzięki pektynom stanowią one najlepszą ochronę naszego układu trawiennego. Regulują poziom flory bakteryjnej i neutralizują szkodliwe działanie toksyn. Jabłka zaleca się osobom, które mają problemy z regularnym wypróżnianiem się. Jabłka leczą też biegunki - szczególnie polecane jest podawanie surowych jabłek małym dzieciom /nie należy podawać małym dzieciom soku z jabłek, który wywołuje biegunki/. Jabłka ułatwiają przyswajanie wapnia, stabilizują poziom cukru we krwi, a niektórzy twierdzą, że pektyny mogą wiązać radioaktywny stront i kobalt. Jabłko jest doskonałą "szczoteczką do zębów", ponieważ jego soki nie dopuszczają do rozwoju bakterii.

Gatunki słodkie, np. MacIntosh, Lobo, Cox, Złota Reneta: stosuje się przede wszystkim do sałatek owocowych bądź do potraw, których smaku nie trzeba poprawiać cukrem /czyli takich, które i bez tego są słodkie/.

Gatunki kwaśne, np. Gloster, Antołówka, Ida-Red: bierze się przede wszystkim do ciepłych deserów, jabłkowych zapiekanek, placków z jabłkami, gdyż jabłka kwaśne lepiej się rozpadają, samoistnie tworząc kleisty mus.

## CZEMU JABŁKA BRĄZOWIEJĄ

Dzieje się tak za sprawą oddziaływania światła i tlenu, które rozkładają witaminę C. Zapobiegniemy temu stosując prosty trick: jabłko należy umyć, obrać i natychmiast natrzeć sokiem cytrynowym /wkładanie do wody zakwaszonej cytryną pomaga jedynie w niewielkim stopniu/.

Jabłka trzymamy następnie na szklanej tarce i jeszcze raz skrapiamy cytryną. Utarte wkładamy do płaskiego naczynia i krótko zagotowujemy. Przy zachowaniu tej kolejności jabłka zachowują piękną, białą barwę.